

Vera Koo: Shing Ping and Facing Your Fears

Vera Koo, Simplified Chinese

心平气和面对恐惧

作者：顾方薰 (Vera Koo)

日期：二〇一三年十二月二日

美国伟大领袖之一小罗斯福总统 (Franklin D. Roosevelt) 曾说：「唯一需要畏惧的事是畏惧本身。」这句话早已深植美国人心与历史。那么，畏惧为何还经常盘踞在我们的心里？

为何我们还要这样拼命 要摒除恐慌、永远在追逐勇气？每个人心中都有恐惧，畏惧使众生平等。但我们不妨扪心自问：恐惧究竟能把我们怎么样？我深信恐惧只会让人逃避与我们眼前的事物互动。

努力面对畏惧自己最后是否会落得一死？努力会不会造成身体受伤？如果不会，那么自己就是杞人忧天。畏惧，会不会是因为你害怕面对自己的软弱？还是你担心无法表现出自己最好的一面？

面对自己最深处的恐惧，可能会造成自己的自尊受损、会在人前会感到难为情，或是害怕自己表现失常，但为了成长与完成目标，你必须跨越那条界线。畏惧与勇气之间有种平衡：相信自己这一次愿意吃苦，自己就是在求以后的进步。

我第一次的比赛

我从不隐瞒我的第一次射击比赛实在是恐怖，但是有了那一次的经验，我成长很多。第一次比赛是在一所射击学校。多年以前我上过课学习枪支安全，上了几堂课之后，我设定了自己的第一个目标：要成为学校里的最佳射击女选手。花了三个月的时间后，我完成了目标。我下一个目标是继续学习，在我五十岁前要不断学而有成。这个目标之中的一项标竿是成为班上的最佳射击选手，不分性别。我花了六个多学期达成了这项目标。

期末考每位学生都必须射击多方位的不同目标，包括保龄球瓶与纸盘。练习时，我射得非常准，但是我的速度不够快。我还记得排队等候首次参加那项比赛时我首次感受到畏惧的压力。那是我第一次跟另外一名选手一起比赛射击，这位男同学刚好又是班上的最佳射击选手，我被畏惧压垮了。

我知道自己可以表现得更好。因此，我毅然重修这堂课，整个学期都在练习用 BB 气枪射击罐头。我向保龄球馆购买用过的保龄球，带到靶场，用它来当标靶，一口气练习了好几个钟头。



准备与信心

在这段早期比赛的这段日子里，我对如何克服恐惧学到非常多心得。第一，你要准备发挥自己最好的能力，好让自己充满信心。尽量不要看对方，或是去猜对方在想什么、看什么或做什么。只要专注于自己的比赛，想到自己是在自我挑战，而不是跟其他选手竞争。你会找到自己的内心力量，勇于面对每一场竞赛。

尽力而为

中国有句话说凡事要「心平气和」。不管是在比赛里或是在日常生活中，你都不应该为了赢或是为了打败对方而战。比赛，是为了发挥自己的最佳能力；战斗，是要把任务做好。

恐惧与怀疑仍然会不时闪过我的脑际，但是对自己的练习与努力有信心，总是能让我深吸一口气，面对新的挑战。

